

RECETTES D'HILDEGARDE DE BINGEN

Galettes au cumin contre les états nauséeux

- Réduire en poudre 10 grammes de cumin, 3 gr. de poivre et 10 gr. d'anis vert.
- Mélanger à 50 gr. de farine de froment, 100 gr. de farine de seigle, un jaune d'œuf, une cuillerée d'huile d'olive, une pincée de sel et un peu d'eau.
- Mettre la préparation sur une plaque beurrée et cuire au four.

Tresse (ou couronne tressée) à l'épeautre

La pâte levée au fromage blanc et à la crème fraîche est particulièrement délicieuse et digeste.

- Faire une pâte levée avec :
 - 1 kg de farine d'épeautre
 - 1/3 de litre de lait
 - 40 g de levure
 - 1 cuil. à café de sel
 - 125 g de sucre
 - 200 g de fromage blanc
 - 125 g de beurre
 - 1/8 à 1/4 de crème fraîche.
- Bien laisser lever la pâte au chaud car pour la tresse, il faut que la pâte ait pu suffisamment gonfler.
- On peut l'enrichir également d'amandes, de sucre, de cannelle ou de citron.

Pain d'épices

- Dans une terrine, dissoudre une livre de sucre de canne et une livre de miel dans une tasse d'eau bouillante.
- Incorporer ce sirop à une livre de farine complète ou de fin gruau d'épeautre en pétrissant vigoureusement.
- Ajouter de la muscade, de la cannelle et des clous de girofle en poudre, un peu de piment, ainsi que de l'orange et du citron confits et quatre petites cuillères à café de bicarbonate de soude.
- Le tout doit donner une pâte bien ferme que l'on laisse reposer une nuit.
- Le lendemain, séparer la pâte pour former deux ou trois pains et faire cuire à four assez chaud.
- Le pain d'épices devrait reposer une semaine avant d'être consommé.

Bouillon aux croquines

- Dans une terrine, travailler trois cuillères à soupe de beurre avec trois œufs jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.
- Ajouter une prise de sel et de muscade et suffisamment de chapelure (de pain blanc d'épeautre, si possible) pour obtenir une pâte d'une consistance souple.
- Laisser reposer une demi-heure afin que tous les ingrédients se lient bien.
- Faire revenir dans du beurre de petits morceaux de pâte prélevés à la cuillère.
- Ajouter ces petits morceaux (croquines) à un bouillon de viande, d'os ou de légumes et servir garni de persil haché ou de ciboulette.